



フルフルフルーツ ヨーグルト

●材料（1人分）

- ・ プレーンヨーグルト
- ・ お好みのドライフルーツ
（マンゴーやプルーンなど）

（約80g）
3～4切れ（約20g）

ひとメモ

ドライフルーツをヨーグルトに入れておくだけでぷるぷるのフルーツヨーグルトに！！甘味を足さなくてもドライフルーツの甘さでおいしくいただけます。



●作り方

- ①ヨーグルトの中にお好みのドライフルーツを入れ、混ぜる。
- ②冷蔵庫に一晩入れておく。

